உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
ஆடி
மலர் 13

1975
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

ருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

ஆசாரக்கோவை

ஐம்பெருங் குரவர் வழிபாடு

அரசன் உவாத்தியான் தாய்தந்தை தம்முன்
நிகரில் குரவர் இவரிவரைத்
தேவரைப் போலத் தொழுதெழுக வென்பதே
யாவருங் கண்ட நெறி. (16)

கருத்து :

நீதிநெறியை மீருமல், துஷ்டர்களைத் தண்டித்து, நல்லவர்களைக் காப்பாற்றி, மன்னுயிரைத் தனது உயிராகவே எண்ணி, நாட்டை ஆளும் அரசன், கல்விகளைப் போதிப்பதுமூலம் அஞ்ஞானத்தை அகற்றி அறிவை அருளும் உபாத்தியாயர், இயற்கையாகவே எப்போதும் தங்கள் தனயர்களுடைய நலன்களிலே ஈடுபடும் தாய் தந்தை ''ஜ்யேஷ்டப்ப்ராதா பித்ரு ஸம:'' என்றவாறு எல்லாவிதத்திலும் தந்தைபோல் உதவி செய்பவரான தனது மூத்த தமையன் இவர்கள் ஐவரும் மனிதரின் வாழ்க்கையைச் சீர்செய்யும் நிகரற்ற குரவர்—ஞானசிரியராவர். ஆதலால் இவர்களைத் தெய்வங்களாகவே எப்பொழுதும் எண்ணி வழிபடவேண்டும். இந்த நீதிநெறி சகல மதத்தினர்களாலும் வரையறுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. உண்மையில் இவ்விதம் மக்கள் நடந்தால் வாழ்க்கையில் எவ்விதக் கஷ்டமும் ஏற்படாது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
ஆடி
மலர்-13

1975
ஜூலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

புத்தியை வாங்கி நின் பாதாம்
புயத்திற் புகட்டி அன்பாய்
முத்தியை வாங்க அறிகின்றி
லேன் முது சூர் நடுங்கச்
சக்தியை வாங்கத் தரமோ?
குவடு தவிடுபடக்
குத்திய காங்கேயனே வினை
யேற் கென் குறித்தனையே?

கிரௌஞ்சமலையைத் தவிடுபோல் பொடியாகும்படித் துளைத்த கங்கை மகனான கந்தவேளே! என் புத்தியை அது போகும் போக்கில் விடாமல் மாற்றி உன்னுடைய திருவடிகளாகிற தாமரையில் பதித்து அன்பு மயமாக்கி முத்தியை உன்னிடமிருந்து எளிதில் பெற நான் அறிந்திலேன். பழைய சூரன் நடுங்குவதற்காக ஏந்திய அந்த வேலை நீ விடுவதற்கு என் புத்தி தகுதிபெறுமோ? வினை வழியே இழுத்துச் செல்லப்படும் என்னைத் திருத்த நீ என்ன தந்திரத்தைக்கொள்ளத் திருவுள்ளங் கொண்டிருக்கிறாய்?

—கந்தர் அலங்காரம்

பற்களின் அமைப்பு

உடலினுள் செல்வதற்காக அமைந்த முக்கிய வாயில் வாய். அதற்கு முப்பத்திரண்டு காவல்காரர்கள். சிசு பிறந்ததும் தாயிட மிருந்து அந்த சிசுவிற்கென்றே பெருகும் இயற்கை உணவை சாப்பிடு வதால் சில மாதங்கள் வரை இந்த காவற்காரர்கள் தேவைப்படுவ தில்லை. தாயே காவல் புரிகிருள். சிசுவிற்கு மூன்று நான்கு மாதங் களுக்குள் ஒன்றை உற்றுப் பார்க்கும் தன்மையும் மல்லாந்து கிடந்த நிலைமாறி குப்புறப் படுத்து நீந்தும் பழக்கமும் வந்ததும் வாய் துறுதுறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. பிறந்து 8 மாதங்கள் முடியும்போது பற்கள் ஒன்று ஒன்ருக முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. எட்டாவது மாதத் தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் பற்களே நல்ல முறையில் அமைந்தவை.

சில சிசுக்களுக்கு நான்காவது மாதத்திலிருந்தே பற்கள் முளைத்து விடும். நான்காவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் மிகவும் துர்பலமாய் இருக்கும். சீக்கிரம் விழுந்துவிடும். அதனுல் சிசுவிற்கும் நோய்கள் அதிகமாகக் காணும். சிசு எப்போதும் பரபரப்புடன் அமைதியற்று அழுதுகொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே ஐந்தாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைத்தால் ஆட்டம் காணும். பற்கள் கூசும் ஆருவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் முன்னும் பின்னுமாக முளைத்து வரிசை யாக இராமல் அழகைக் கெடுக்கும். அழுக்குப் பிடிக்கும். நிறம் கம்மலாக இருக்கும். சொத்தை விழும். ஏழாவது மாதத்தில் முளைக்கும் பற்கள் இரண்டாகப் பிளந்தும் கோடுடனும் துண்டுதுண்டாகவும் வழவழப்பின்றியும் வரிசையாக இராமலும் காணும். உடல் அமைப்பில் ஒவ்வொன்றும் பூர்ண வளர்ச்சி பெறத் தேவையான காலவரைக்கு முன்னரே பிஞ்சிலே பழுத்த நிலையில் பற்கள் முளைப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் இவை. கருத்தரித்தபோதும் பிரசவித்த பின்னரும் தாயின் உணவு-நடை இவைகளில் பரபரப்பும் அமைதியின்மையும் அதிகமாகக்கூடிய வாயு பதார்த்தங்கள் கலந்த உணவுகளை ஏற்பதனுல் உடலில் தாது பரிணமமும் பற்கள் வெளியாவது போன்றவையும் இயற்கைக்கு முரணுகத் துரிதப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த துரிதத்தின் காரணமாக சிசு அமைதியின்றி காணும். பற்கள் முளைக்கும்போது பேதி, வாந்தி, காங்கை, உடல் மெலிதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படுவதையும் காண்கிருேம். தாய்ப்பால் தவிர காபி-டீ முதலியவை களையும் பற்கள் முளைக்குமுன்னரே கொடுக்கும் வழக்கமும் இத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

பிறந்த சிசுக்களில் பெண் சிசுக்களுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்போது அதிகமாகத் தொந்தரவு ஏற்படுவதில்லை. ஆனுல் ஆண் சிசுக்களுக்கு அதிகத் தொந்தரவு ஏற்படும். பற்கள் அமைந்திருக்கும் எகிர்கள் பெண் சிசுக்களுக்கு அகன்று விசாலமாயும் பற்கள் அரிசிஅரிசியாய் உருவத்தில் சிறியவையாகவும் இருக்கும். அதனுல் பற்கள் வெளி யாகும்போது பெண் சிசுவிற்கு வேதனை இருக்காது. ஆண் சிசுவிற்கு

எகிர்களிலுள்ள பள்ளம் குறுகியும் பற்கள் பெரிதாகவுமிருக்கும். அதனுல் வெளியாகும்போது வேதனே அதிகமாகும். பற்கள் அஸ்தி எனும் எலும்பு தாதுவாலானவை. பற்களின் உள் உள்ள மென்மை யான பகுதி மஜ்ஜா எனும் தாதுவாலானவை. ஆண்களுக்கு எலும் புக்குச் சாரமதிகம். பெணகளுக்கு மஜ்ஜையில் சாரமதிகம். ஆண்களின் பற்கள் சோழிசோழியாகப் பெருத்துக் காணும். பெண்களின் பற்கள் அரிசிஅரிசியாக ஒருசீராக அழகாகக் காணும். ஆனுல் பெண்மை கலந்த ஆணும் ஆண்மை கலந்த பெண்ணும் இருப்பதைப் போல, சோழிப் பற்களுடன் உள்ள பெண்ணேயும், அரிசிப்பற்கள் உள்ள ஆணேயும் பார்க்கக்கூடும்.

வாயின் நடுவே மேலும் கீழும் காணும் நடுப்பற்கள் எட்டும் (ராஜ தந்தம் - கர்தனகம்) உளிமுனே போன்று கூருன முனேகள் உள்ளவை. இவை ஒரு வயதிற்குள் முளேப்பவை. இவைகளின் பக்கத் தில் ஒவ்வொன்ருக மேலும் கீழுமாக ஆணி போன்று நுனி சிறுத்துக் கூருக உள்ள நான்கு தெத்திப் பற்கள் (கீலகம்) பொருளேக் கொரித்து உண்ணும் பிராணிகளுக்கும், மாமிச உணவு கொள்ளும் விலங்கினங் களுக்கும், அச்சமுறுத்தும் முகத்தோற்றமுள்ளவர்களுக்கும் நீண்டிருக் கும். இந்தப் பன்னிரண்டு பற்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் ஒன்று. தெத்திப் பற்களேயொட்டி பக்கத்திற்கு இரண்டாக மேலும் கீழும் எட்டு கடைவாய் பற்கள் (சர்வணகம்) இவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் இரு கூர்களாக இருக்கும். இந்த இருபது பற்களும் பொய்ப் பற்களாக முளேத்து விழுந்து மறுபடியும் முளேப்பவை. இரு பிறவி உள்ளதானதாலே இவைகளே த்விஜம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. இவையனேத்தும் $2\frac{1}{2}$-3 வயதிற்குள் முளேத்துவிடுகின்றன.

பற்கள் முளேக்கச் சிறிதுசிறிதாக தாய்ப்பாலிலிருந்து பசுவின் பால், கஞ்சி, அன்னம், வேகவைத்த காய்கறி, பிஸ்கோத்து, கடின பக்ஷணங்கள் வரை கிரமமாகக் கடினத்தன்மை பெற்ற உணவுகளே ஏற்க முடிகிறது. 5, 6 வயதில் பொய்ப் பற்கள் ஒவ்வொன்ருக விழ ஆரம்பித்து 10, 12 வயதில் எல்லாப் பொய்ப் பற்களும் போய் ஸ்திர மான பற்கள் முளேத்துவிடுகின்றன. யௌவன வயதில் அடி வைத் ததும் கடைசியிலுள்ள மூன்று கடைவாய்ப் பற்களும் (வேருள்ளவை) முளேக்கின்றன. சுக்கில தாது நிரம்பி ஆண்மை நிறையும்போதும், அவ்விதம் கர்ப்பாசயம பூர்ண வளர்ச்சி பெற்று பெண்மை நிறையும் போதும் கடைவாய்ப் பற்களும் நிரம்பிவிடுகின்றன. கடைசி நான்கு பற்களான ஞானப் பற்கள் சிலருக்கு 30-40 வயதாகும்போது கூட முளேக்கின்றன.

பற்களின் வெளிப்புறத்திலே மிகக் கடினமான காங்கிரீட் பூச்சு (தந்தவல்கம்), உள்புறத்தில் மிக மென்மையான நரம்பு மண்டலம் அமைந்த ஜவ்வு (தந்த மஜ்ஜா), பற்களின் மேல் மட்டத்தில் கடினத் தன்மை அதிகம். வேர்களில் அத்தனே கடினத்தன்மை இராது. ★

ஸந்தான ஸம்பத்து-(2)

வாஜீகரணம் அல்லது வீர்யவிருத்தி

தம்பதிகளுக்கு ஸந்தானங்கள் ஸம்பத்து எனினும், ஆரோக்கியம் பலம் புஷ்டி நற்குணங்கள்கொண்ட ஸந்தானங்கள்தான் உண்மையில் ஸம்பத்தாக விளங்கும். இவையில்லாத குழந்தைகள் பெற்ரோர்களுக்கு வேதனையே கொடுக்கும். ஆதலால், பலம் புஷ்டி நற்குணங்கள் நிறைந்த ஸந்தானங்களை உற்பத்தி செய்யவல்லதான அன்னவர்க்கத்தையே தம்பதிகள் எப்பொழுதும் புசிக்கவேண்டும். ஏனெனில், அன்னவர்க்கத்திலிருந்துதான் மனிதர்கள் பிறக்கிருர்கள். அன்னம் தான் மனிதருக்கு உற்பத்திப் பொருள்.

''அந்நாத் ஹி ஏவ கலு இமாநி பூதாநி ஜாயந்தே''

''அந்நம் ஆஹு: ப்ரஜநநம் ப்ரஜாநாம்''

என்று வேதம். அதாவது மண்ணணுக்கள் சட்டிபானைகளாக ஆவது போல, அன்னம்—உண்ணப்படும் வஸ்துக்கள்தான் மனிதஉடல் வடிவங்களாகப் பரிணமிக்கின்றன. இத்த ஸ்தூல சரீரம் அன்னமயம் தான். ஆதலால் இதற்கு ஜீவாத்மாவின் ''அன்னமய கோசம்'' என்று பிரசித்தி. அன்னம் குழந்தையின் சரீரத்திற்கு மூலாதாரப் பொருளாக இருப்பதால் நிர்தோஷமான குணம் நிறைந்த அன்னவர்க்கத்தைத் தம்பதிகள் அருந்தவேண்டியது அவசியம்.

ஆண் பெண்களின் சுக்கில சோணித பீஜங்கள்தானே குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்கின்றன? இங்கு அன்னவிசாரம் எதற்காக? விளக்கம் தருகிருர் ஸர்வஞ்ஞரான ஸ்ரீ பகவத் பாதர்—வேதாந்த ஸார ஸங்கிரஹம் சு. 444-லில்,

''தேஹ: அயம் பித்ருபுக்த அன்னவிகாராத் சுக்ல சோணிதாத்,
ஜாத: பிரவர்த்ததே அந்நேந, ததபாவே விநச்யதி.''

देहोऽयं पितृभुक्तान्न विकाराच्छुक्ल शोणितात् ।
जातः, प्रवर्धतेऽन्नेन, तदभावे विनश्यति ।।

கருத்து—இந்த தேஹம் கருக்குழியில் சேர்ந்த தாய் தந்தையின் சுக்கில சோணிதத்திலிருந்து உண்டாகின்றது. அந்த சுக்கில சோணிதங்கள் அவர்கள் அருந்தும் அன்னவர்க்கத்தின் பரிணமங்கள். தாய் அருந்தும் அன்னத்தினல் கருவில் குழந்தை தேஹம் வளருகிறது. அன்னமில்லாவிடில் நசித்துவிடும்.

ஸந்தானங்களுடைய சிறப்பு முற்றிலும் சுக்கில சோணிதங்களுடைய சுத்தி வளங்களுக்கு அதீனம். சுக்கில சோணிதங்களுடைய

சிறப்பு முற்றிலும் தம்பதிகள் அருந்தும் அன்னவர்க்கத்திற்கு அதீனம். ஆதலால், தம்பதிகள் சிறப்பான ஸத்தான ஸம்பத்தைப் பெறுவதற்கு அன்னவர்க்கத்தில் கவனம் செலுத்தவேண்டிய அதி அவசியம்.

சுக்கில சோணிதங்களுக்குச் சிறப்பை அளிக்கும் அன்னம் ரஸாயன ஔஷதாதிகளை ஆயுர்வேதம் தனிப்பட விஸ்தாரமாய் போதிக்கின்றது. சுக்கில சோணிதங்களைச் சிறப்புறச் செய்யும் அன்னம் முதலியவைகளுக்கு ''வாஜீகரணங்கள்'' என்று பெயர்.

சிற்றின்பத்தை விசேஷமாய் அநுபவிக்க ஆவல்கொள்ளுவது மனிதரின் இயற்கையாக எங்கும் எப்பொழுதும் இருப்பதால், அம்முறைகளைப் போதிக்கும் நூல்கள், பண்டைய காலத்திலேயே எழுதப்பட்டுள்ளன. வாத்ஸ்யாயன முனிவர் எழுதிய **காமசாஸ்திரம்** மிகவும் புராதனமானது. பின்பும் பல நூல்கள் தொடர்ந்துள்ளன. இந்த நூற்றுண்டில் பாரதத்திலும் வெளிநாடுகளிலும் எண்ணிறந்த புதிய புஸ்தகங்கள் வந்துள்ளன. தினமும் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. காமசாஸ்திர நூல்களில், புராதனங்களுக்கும் நவீனங்களுக்கும் இடையே, கொள்கையில் வித்தியாசம் வந்துள்ளது. தளர்ச்சி ஏற்படாமல் நீண்ட நேரம் இன்பம் நுகர்வதில் திறமைதரும் சாதனங்கள் உபாயங்களை மட்டும்தான் இவைகளில் காணலாம். சுமார் 30 வருஷங்களுக்குப் பின்புள்ள காமநூல்களில், காமசுகத்தில் ஈடுபடுவர்களுக்கு ஸந்தானம் உண்டாகமுடியாத வழிகளைப் போதிக்கும் அம்சங்கள் அதிகம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

பிராசீன காமசாஸ்திரத்தின் கொள்கை நோக்கம், சுகத்தை நேர்த்தியாக அநுபவிக்கச் செய்வதுமட்டும் அல்ல. சிறந்த பல ஸந்தானங்களை உற்பத்திசெய்யும் விசேஷ ஆற்றலை அளிக்கும் உபாயங்களைப் போதிப்பதும் முக்கிய லட்சியம். எந்தக் காரியத்திலும், தேக ஆரோக்கியம் பலம் புஷ்டிகளை வளர்ப்பதிலும் சிரத்தைகொண்டுள்ள காரணத்தினுல் ஆயுர்வேதம் தம்பதிகளுக்குச் சரீர-மனேபலம், சிறந்த சுரத சக்தி, சிலாக்கியமான ஸந்தானம் மூன்றையும் கொடுக்கும் நோக்கத்துடன் அதற்கேற்றபடி வாஜீகரணங்களை உபதேசிக்கின்றது.

ஸம்போக சக்தியை அதிகரிக்கச்செய்யும் குணம்கொண்ட மருந்துகள் எல்லாம் ஆயுர்வேத கொள்கையின்படிக்கு வாஜீகரணத்திற்காக (வீர்யவிருத்திக்காக) உபயோகிக்கத்தக்கதல்ல. கஞ்சா அபின் சில மதுவகைகள் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள் போகசக்தியைத் தற்காலிகமாக அதிகரிக்கச்செய்தாலும்கூட உபயோகிக்கவே கூடாது. இவை அநேக நோய்களையும் அதிகத் தளர்ச்சியையும் செய்யும். மந்த புத்தியும் துர்குணமுமுள்ள பிள்ளைகளை உண்டாக்கும்.

எந்த உணவு—ரஸாயன ஔஷதங்கள்—ஆசரணைகள், தம்பதிகள் இருவருக்கும் தீர்க்காயுஸ்ஸு, இந்திரியங்களுக்கு விசேஷ சக்தி, எழுச்சி, சுரத ஆவல், மனதிற்கு மகிழ்ச்சி, சரீரத்திற்கு புஷ்டி முதலிய

நன்மைகளை அளிக்கின்றனவோ அவைகள்தான் சுத்தமான வாஜீ கரணங்கள். குழந்தைகளை அதிக எண்ணிக்கையில் கொடுக்கவல்ல தாக சுக்கில சோணித பீஜங்களைச் செழிக்கச்செய்வதும் வாஜீகரணங் களே. ஆனால் இவைகள் மிகச் சிலாக்கியமாக எண்ணத்தக்கதல்ல. ''**அபத்யம் ச குணவத்**'' உடல் வளம் வனப்புடன் நற்குண சீலங் கள் கூடிய குழந்தையைத் தரவல்லவைகளே உண்மையில் சிறந்த வாஜீகரணங்கள். இல்லற வாழ்க்கையின் சிறந்த இன்பங்கள், தர் மங்கள், ஸந்தான ஸம்பத்துக்களைப் பூர்த்தியாக அடைய விரும்பும் தம்பதிகள், மேற்கூறிய குணங்கள்கொண்ட வாஜீகரண வஸ்துக்களை எப்பொழுதும் சிரத்தையுடன் சேவிக்கவேண்டும்.

> ''துஷ்டி: புஷ்டி: அபத்யம் ச குணவத் யத்ர ஸம்ச்ரிதம்
> அபத்யஸந்தானகரம் யத் ஸத்ய: ஸம்ப்ரஹர்ஷணம்
> தத் வாஜீகரணம் தத் ஹி தேஹஸ்ய ஊர்ஜஸ்கரம் பரம்
> வாஜீகரணம் அந்விச்சேத் ஸததம் விஷயீ புமாந்.''

மனதின் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களில், ரஜஸ்தமஸ் குணங் கள் குறைந்து, ஸத்வகுணம் மேலிட்ட மனிதர்கள்தான் மனிதவர்க் கத்தில் எல்லா அம்சங்களிலும் மேன்மை தூய்மையுடன் சோபிக்கின்ற வர்கள். ஸத்வகுணத்தை நன்கு வளர்க்கும் ஆஹாரம் செய்கை முதலியவைகளை பகவான் கீதையில் உபதேசித்தபடி **ஆரோக்கியம்** ஏற்கனவே பிரசுரம் செய்துள்ளது. அவைகளைக் கடைப்பிடித்தல் உத்தமம். தம்பதிகளின் தேகத்தில் பூர்ண ஆரோக்கியமும், தாது புஷ்டியும் இருந்தால்தான் அவ்விதமான குழந்தைகளைப் பெறமுடியும். இதேபோல தம்பதிகள் ஆஹாராதிகளினால் தங்கள் மனதில் ஸத்வ குணத்தை வளர்த்துக்கொண்டால்தான் ஸத்வகுணம் நிறைந்த பிள்ளை களை உற்பத்தி செய்யமுடியும்.

உலகில் மனிதவர்க்கத்தில் அனைவருமே ஒரே ஸத்வகுணம் நிறைந்தவர்களாகவே இருக்கமுடியாது, இருக்கவும் கூடாது. ரஜோ குணம் நிறைந்தவரும் தமோகுணம் நிறைந்தவரும் பலவகைகளான உலக அலுவல்கள் நன்றாய் நடைபெறுவதற்கு அவசியமே. ஆதலால் உலகியல் அறிந்த நமது பழைய விஞ்ஞானிகள் எல்லாவித வாஜீ கரணங்களையும் கண்டுபிடித்துக் கூறியுள்ளார்கள். அவைகளில் சில முக்கிய முறைகளை எடுத்து எழுதுகிறோம். அவரவர்களுக்குத் தேவைப் பட்டதை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு, வியாதித் தடுப்பு, சிகித்ஸைகள் எல்லா வற்றிலும் ஆஹாரம்-ஔஷதம்-நடத்தை ஆகிய மூன்றுவிதப் பிரயோ கங்கள் செய்யவேண்டியது. அவ்விதமே வாஜீகரண முறைகளிலும் ஆஹாராதி மூன்றும் அவசியம். ஆஹார ஔஷதங்களைச் சேர்த்தும், தனியாகவும், தெளிவாய் எழுதுகிறோம். தம்பதிகளுடைய சுரத விஷ

யத்தில்-வாஜீகரணமான நடத்தை செய்கைகளும் பிரதானம்தான். இவை மிகவும் ரஹஸ்ய சமாசாரமானதால் பத்திரிகையில் பிரகாசமாய் எழுதுவது தர்மமாகாது. இந்தப் பகுதி யுவர்களுக்குத் தானுகவே தெரிந்துவிடும். ஸ்திரீகளுக்கு இதில் அதிக சாமர்த்தியம் இயற்கை அளித்துள்ளது. வாத்ஸ்யாயன முனிவரின் காமசாஸ்திரத்தைத் தம்பதிகள் தாங்களே படித்துக்கொள்ளுவது மிகவும் உபகாரம். உத்தமமாய் குடும்பம் நடத்தும் முறையும் தெரியும். ஸம்ஸ்கிருத பாஷை தெரியாதவர் இந்நூலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பைப் படிக்கலாம். இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தில் எண்ணற்ற புஸ்தகங்கள் பத்திரிகைகள் வந்துள்ளன. இவைகளில் நல்லறிவு தருபவன மிகக்குறைவு. மட்ட ரகங்களே அதிகம். அபத்தியத்தைச் சாப்பிடாமலிருப்பதே முக்கிய பத்தியம். அதர்மகாரியம் செய்யாததே தர்மம். இன்றைய மட்டரக புஸ்தகங்களைப் பார்க்காமலிருப்பதே நன்மை. நன்மை புகட்டும் புதிய நூல்களும் இருக்கின்றன எல்லா மொழிகளிலும். பொறுக்கி எடுத்துப் படிக்கவேண்டும். போதுமிது. பிரகிருதத்தைத் தொடருவோம்.

முக்கியக் குறிப்பு—அழுக்கு நிறைந்த துணியில் சாயம் ஏருதது போல, அசுத்தமான குடல் சரீரத்தில் ரஸாயன வாஜீகரணங்கள் பயன் படாது. பல புஷ்டிக்காக ரஸாயனங்கள், வீர்யவிருத்திக்காக வாஜீகரணங்கள் இவைகளை ஸேவிக்கத் தொடங்கும் முன்பு ஜீர்ணு சயங்கள் குடல்களை நன்கு சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிறகும் அஜீர்ணம் மலச்சிக்கல் முதலியன இல்லாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் வாஜீகரணங்களை ஆண்கள் அவசியம் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். ஸம்போகத்தில் ஆணினுடைய வீர்யதாது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுகிறது. பெண்ணின் சரீரத்தில் சேருகிறது. இந்த வீர்யத்தின் ஸார அணுக்கள் பெண் சரீரத்திற்கு செழிப்புத் தருபவன. ஸ்திரீகளுடைய சரீர பலத்தைப் பிரஸவங்கள் தான் குறைக்கின்றன. ஓரளவிற்கு அதிகமான போகம் புருஷர்களுடைய பொது பலத்தைக் குறைக்கிறதும், சரீரத்தில் மெலிவைத்தருவதும் பிரத்யக்ஷம். ஆதலால் புருஷர்கள் யௌவன வயதினரும் தினசரி ஆஹாரத்தில் வாஜீகரணமான திரவியங்களைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பால் தயிர் வெண்ணெய் நெய்கள் வீர்யவிருத்திகரமான திரவியங்களில் உத்தமங்கள், **பால் உத்தமோத்தமம்**, சுத்தமான பால் நல்ல அளவில் உட்கொண்டிருந்தாலே போதுமானது. ஆனுல் சுத்தப் பால் அரிதாகிவிட்டது. ஏதாவதொரு வீர்யவிருத்தி ஔஷதமாவது நித்தியம் உபயோகிப்பது நன்மை புருஷர்களுக்கு.

வீர்யவிருத்திகாரிகளான பக்ஷணங்கள்—உணவுகள்—ஔஷதங்கள்—பொதுவாக தேகதாதுகளுக்குப் புஷ்டி பலம் பருமன்தரும் பால் முதலிய ஆஹாரங்கள், ரசாயனங்கள், இனிப்புப் பண்டங்கள்,

ஸ்நானம், அப்யங்கம், உத்வர்த்தனம் (பிடித்துவிடுதல்) மனதிற்கு உற்சாகம் சந்தோஷம் தரும் விஷயங்கள் ரம்மியமான சூழ்நிலை இவை எல்லாம்—வீர்யத்தையும் போக சக்தியையும் ஸ்திரமாய் விருத்தி செய்பவைகளே. பலம்தரும் ஆஹாரங்களும் ரஸாயனங்களும் மெது வாய் ரஸரக்தாதி ஏழு தாதுக்களிலும் பாகம் ஆகி இறுதியில் சுக்கில தாதுவிற்குச் செல்லும். தனிப்பட்ட வீர்யவிருத்திகர திரவியங்கள் சீக்கிரமே நேராக சுக்கிலத்தைப் பலப்படுத்தும். இந்த அம்சம் விசேஷம்.

1. **உளுந்துவடை**—முழுஉளுந்து, கோதுமை, யவை, புழுங்கல் அரிசி ஊறவைத்து அறைக்கவும். காரத்திற்கு அரிசித்திப்பிலியை நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்து தேவையானதை சேர்க்கவும். உப்புக்கு இந்துப்பு சேர்க்கவும். வடைதட்டி நெய்யில் பொறித்துச் சாப்பிடவும். மேலே பால் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகவும்.

2. **விதாரியோகம்**—விதாரி—பால் முதுக்கன் கிழங்கு. (இது தமிழ்நாட்டில் கிடைக்கிறது. கேரளத்தில் ஏராளம்) இதன் துண்டங்களை வெட்டி உலர்த்திச் சூர்ணம் செய்து, பச்சையான பால்முதுக்கன் கிழங்கின் சாறு எடுத்து மேற்படி சூர்ணத்தில் சேர்த்து 2மணி நேரம் வெய்யிலில் வைக்கவும். மூன்று தடவைகள் புதிய சாறு சேர்த்துவிட்டு, பிறகு சுஷ்கமாய் உலர்த்திப் பொடி செய்துகொள்ளவும். சூர்ண அளவு 5 கிராம் சுமார். நெய்யும் தேனும் சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிட்டு பால் பருகவும்.

3. **சதாவரீயோகம்**—சதாவரீ—தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு (தமிழ்நாட்டில் ஏராளம்) பால்முதுக்கங் கிழங்குபோல் உபயோகம்.

4. **அச்வகந்தா**—நாட்டு அமுக்கிராக்கிழங்கு—பச்சையாக எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக்கொள்ளவும். இதில் சாறு எடுக்க முடியாது. பச்சைக் கிழங்கையே 8 பங்கு ஜலம் சேர்த்து 2 பங்கு மிச்சமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி 3 தடவைகள் உலர்ந்த கிழங்கில் சேர்த்து, மேலும் உலர்த்திச் சூர்ணம்செய்து நெய் சர்க்கரை தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். குறிப்பு—துவையல்போல் இளக்கம் ஆவதற்குத் தேவையான அளவு கஷாயம் சேர்க்கவேண்டியது.

5. **ஆமலகயோகம்**—விதை நீக்கிய பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்காதபோது உலர்ந்ததை சிறிதுநேரம் நீரில் ஊறவைத்தால் பச்சைபோல் மிருதுவாகும். உலர்ந்த நெல்லிக்காய்ச் சூர்ணத்தை நெல்லிக்காயின் ரஸத்தினுல் அல்லது கஷாயத்தினுல் 3-4 தரம் பாவனைசெய்து உலர்த்தி நெய் தேன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

6. **அச்வத்தயோகம்**—அரசமரத்தின் வேர்ப்பட்டை, அதே மரத்தின் மொட்டு—(பச்சையாக) இரண்டையும் சேர்த்துப் பாலில் கலந்து காய்ச்சி சர்க்கரையுடன் பருகவும்.

7. திலயோகம்—கறுப்பு எள்ளு, முழுஉளுந்து, பால்முதுக்கங் கிழங்கு, புழுங்கலரிசி இந்நான்கின் சூர்ணத்தைக் கரும்பின் சுயச்சாறு சேர்த்து மாவாக அரைத்து இந்துப்பு சேர்த்து பன்றியின் கொழுப்பும் சேர்த்து வடைசெய்து நெய்யில் பொறித்துப் பாலுடன் சாப்பிடவும்.

8 அண்டயோகம் (1)—வெள்ளாட்டின் அண்டத்தை (Testicle) கண்டங்களாக்கி நன்ருய் வளர்ந்த மீன் கொழுப்பில் பொறித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கறுப்பு எள்ளை (முழுசாகவே) காய்ச்சிய பாலில் ஊறவைத்து வெய்யிலில் 3 நாட்கள் வைக்கவும். தினந்தோறும் புதிய பால் சேர்க்கவும். பிறகு தேவையான அரிசி மாவு சேர்த்து அரைத்து முறுக்கு சுற்றிச் சாப்பிடவும். பால் அநுபானம்.

9. அண்டயோகம் (2)—தனி வெள்ளாட்டின் அண்டத்தை நெய்யில் பக்குவம்செய்து அதைக் கொஞ்சம் இந்துப்பும் அரிசித் திப்பிலிப் பொடியும் சேர்த்து உசிலித்துச் சாப்பிட்டு மேலே பால் குடிக்கவும்.

10. அண்டயோகம் (3)—பெரியமீன், நண்டு, ஆமை, முதலை இவைகளுடைய முட்டைகளை முன்போல் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிடுக.

11. சுக்கிலயோகம்—காளைமாடு, வெள்ளாட்டுக்கிடா, எருமைக் கிடா, புனுகுபூனை இவைகளுடைய சுக்கிலங்களைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். சுக்கிலம் முற்றிலும் வற்றி இழந்துபோயிருப்பினும் சுக்கிலத்தைச் சீக்கிரமே நன்கு சுரக்கச்செய்யும்.

12. பக்ஷி மாம்ஸ ரஸங்கள்—சேவல், மயில், வாத்து, தித்திரிக் கோழி ஒவ்வொன்றின் மாம்ஸ ரஸத்தில் உளுந்து, கோதுமைகளுடைய மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து அத்த பக்ஷியின் மாம்ஸ ரஸத்திலேயே வேகவைக்கவும். மெது உருண்டையாகப் பிடிக்கக்கூடிய நிலையில் எடுத்து உருண்டைகள் செய்து நெய்யில் பொறித்துச் சாப்பிடவும். ருசிக்கு இந்துப்பும் அரிசித்திப்பிலியும் சேர்க்கவும். அநுபானம் பால்.

(தொடரும்)

★

படுக்க உதவும் பாய்

கோரைப்பாய் நற்குணமாங் கூறரிய மந்தமறும்
கூறியதேகம் குளிர்ச்சியுறும்—பாருலகில்
நன்னித்திரை கூடு நாடாது ரூட்சையிதை
யுன்னிப் புவியிலுரை.

பாய்களில் கோரைப்பாய் படுத்துறங்க நல்லது. பசி அதிகமாகும். உடற்காங்கை குறையும். சுகமாக நித்திரை வரும். உடல் வரட்சி ஏற்படாது. [பதார்த்தகுண சிந்தாமணி].

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள் - (4)

ஆஹாரத்தின் அளவு

ஆஹாரம் எது எது எந்த அளவில் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை என்று தெரிந்து, சொஸ்தர்கள்கூட தகுந்த அளவில் தான் சாப்பிடவேண்டும். இந்த அம்சம் நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தின் ஆஹாரவிதி நூல்களில் விஸ்தாரமாய் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. வைத்திய நூல்களில் மட்டுமல்ல. குழந்தைகளுக்கு செயற்கை உணவு டப்பாக்களில்கூட இவ்வளவு வாரம்-மாதம் பூர்த்தியான, இவ்வளவு கிலோ எடை உடல் பாரம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, இவ்வளவு கிராம் மாவுபொடி, இவ்வளவு நீரில் கரைத்து, இத்தனைமணிக்கொருதரம் கொடுக்கவேண்டும் என்றுகூட அச்சடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த விளம்பரம் உபயோகமற்றது.

அருந்தவேண்டிய அளவுகளை திராசு படிக்கல் நிறையுடன் புள்ளி விவரக் கணக்கில் எல்லோருக்கும் பொதுவாக ஒரு திட்டம் இடுவதும் நிர்ணயிப்பதும் முடியவே முடியாத விஷயம். மனிதருக்கு மனிதர் உடல் வாகுகள், புத்தி சரீர அலுவல்கள், உருசிகள், பிராயங்கள் மழை வெய்யில் பனி காற்றுகளினால் காலபேதங்கள், வசிக்கும் தேசத்தின் இயல்பு பேதங்கள், அவரவரின் குலத்தில் குடும்பத்தில் பரம்பரையாக வந்த ஆஹார சம்பந்தமான பழக்க வழக்கங்கள் இவை ஒவ்வொன்றிலும் எண்ணமுடியாத வேற்றுமைகள். ஆஹாரப் பண்டங்கள் அனந்தங்கள். இவைகளுடைய குணங்கள், தராதரத் தன்மைகள் எல்லாம், உண்டாகும் மண்ணினாலும், காலத்தினாலும், இயற்கை எரு—கெமிக்கல் கலவை எருக்கள் சேர்க்கையினாலும், சமைக்கப்படும் விதத்தினாலும், குரு-லகு-பண்டங்களின் கலப்பினாலும் மிகவும் வித்தியாசப்படுகின்றன. இவவளவு வேற்றுமைகள் அருந்துபவர்கள் அருந்தப்படுபவைகள் இரண்டிலும் இருக்கவே செய்கின்றன. இந்தச் சூழ்நிலை சகஜமே. இதில் எந்த அடிப்படை பிரமாணத்தில் ஆஹார அளவுத் திட்டம் செய்யமுடியும்? ஆதலால் நவீன வைத்திய சாஸ்திர அளவு முறைகள் கையாளக்கூடியதாக இல்லை. பூர்ணப் பிரயோஜனம் தருவதும் சந்தேகம். ஏதோ ஒரளவு வழிகாட்டியாகக் கொள்ளலாம்.

பூர்ண சொஸ்தர்களாயினும் சரி, நோயாளிகளும் சரி எவருக்கும் ஆஹாரத்தில் அளவே பார்க்காமல் அருந்துவது உடலுக்குக் கெடுதல் செய்யும் என்பது நிச்சயம். ஆதலால் அளவுப்படியேதான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை முதலில் காரண காரியத்துடன் எடுத்துச்சொல்லி எல்லோராலும் எப்பொழுதும் எங்கும் எளிதில் அநுஷ்டிக்கக்கூடிய முறையில் ஆஹார அளவுத் திட்டத்தை ஆயுர்வேதம் போதிக்கின்றது.

"மாத்ராசீ ஸர்வகாலம் ஸ்யாத் மாத்ரா ஹி அக்நே: ப்ரவர்த்திகா"
"மாத்ரா: த்ரவ்யாணி அபேக்ஷந்தே குருணி அபி லகூநிஅபி"
"ஆஹாரமாத்ரா புந: அக்நிபலாபேக்ஷிணீ"

உணவை எப்பொழுதும் சரியான அளவில் சாப்பிடவேண்டும். ஏன் எனில் உணவின் சரியான அளவுதான் உணவை ஜீரணம் செய்யும் குடல் அக்னியை ஜீரணகாரியத்தில் தூண்டிவிடும் ஜீரணத்தை ஒழுங்காகச் செய்விக்கும். மனிதருக்கு ஆரோக்கியமும், பலமும், உயிர் வாழ்வும் அக்கினிக்கு வசம். அக்கினி கெட்டால் ஆரோக்கியபலம் கேடுறும். அணைந்துவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து.

ஆஹாரத்தின் அளவு எது சரியானது என்பது அருந்தப்படும் பண்டங்களுடைய இலகு—குரு—குணங்களையே பொறுத்துள்ளது. சம்பா அரிசி, பாசிப்பயறு. மோர், மழைநீர், வெந்நீர் இவைகள் லகு குணங்கள். மிகவும் சீக்கிரம் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். பொதுவாக மாமிசவகைகள் குரு, சீக்கிரம் எளிதில் ஜீர்ணமாகா என்று இருப்பினும் முயல், மான், வெள்ளாடு முதலியதின் மாம்சம் இயற்கையில் லகுவானவை. இவ்விதம் லகுகுணமுள்ள ஆஹாரங்களுக்கு கொஞ்சம் கூடுதலான அளவே சரியான அளவு.

அடை இட்லி தோசை முதலியன மாவு பண்டங்கள், உளுந்து மொச்சை கொத்துக்கடலைகள், மீன் முதலிய ஜலப்பிராணிகள், எருமை பன்றி முதலியதின் மாமிசங்கள், பால் ஆடை தயிர்கள், ஹல்வா, ஜிலேபி முதலிய இனிப்பு மிகுதியான பக்ஷணங்கள் இவைகள் இயற்கையிலேயே மிகவும் குருகுணங்கள். எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. இப்படிப்பட்ட உணவு விஷயத்தில் குறைந்த அளவே சரியான அளவு ஆகும்.

இவைகளுடைய அளவை—கொஞ்சம் அதிகம் குறைவுகளை அறியவும் தீர்மானிக்கவும் அளவுகோல் வெளியில் பொதுவாய் எதுவும் கிடையாது. பிரத்யேகம் அருந்துபவரின் குடலிலதான் உள்ளது குருவோ லகுவோ எந்த அளவில் உண்டால் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் நன்கு ஜீர்ணமாகிறதோ, மேற்கொண்டு காலத்தில் சாப்பிட நல்ல பசி எடுக்கிறதோ அதுதான் அந்த உணவுப் பண்டத்திற்குச் சரியான அளவாகும். இந்த முறை எல்லோருக்கும் சீதோஷ்ணமான எந்தக் காலத்திலும், உடல்வாகிலும், உருசியிலும், பிராயத்திலும் பிழை ஏற்படுவதற்கு வழியில்லாதது.

உணவில் குருகுணமுள்ளவைகளுக்கும், லகுகுணமுள்ளவைகளுக்கும் அருந்துவதில் ஓர் அளவையும் பொதுவாய் சொல்லியுள்ளார்கள். "உணவு போதுமானது" என்ற உணர்ச்சி திருப்தியெனப்படுகிறது.

"குருணும் அர்த்தஸௌஹித்யம், லகூநாம் நாதிதிருப்ததா"

குருவான பண்டங்களை உண்ணுவதில் பாதி திருப்திவரும் அளவு சரியாக ஜீரணமாகக்கூடியது. லகுவானவைகளில் அதிகமான, பூர்ணமான திருப்தி வராமல் சாப்பிடுவது சரியாகும். குருவான உணவைத் தனியாக சாப்பிடும்பொழுது பாதி திருப்தியும், லகுவான உணவைத் தனியாகப் புசிக்கும்பொழுது முக்கால் திருப்தியும் ஏற்படும் அளவு அருந்தப்படின் ஜீர்ணம் ஒழுங்காய் ஆவதற்கு மேற்கூறிய முறை. ஆனால் லகு குரு இரண்டையும் கலந்து சாப்பிடுவதே சகஜம், நல்லதும். அந்தத் தருணங்களில் இருவித பதார்த்தங்களுடைய தன்மையைக் கொண்டு சாப்பிடவேண்டிய அளவை நிர்ணயித்துக்கொள்ளவேண்டும் தானுகவே. ஜீர்ணம் ஒழுங்காகி அடுத்தவேளைக்கு நல்ல பசியெடுத்தால்தான் ‘ஆஹார அளவு சரியானது’ என்று அளக்கும் கருவி.

ஆஹார விஷயத்தில் இவ்வளவு கவனம் வேண்டுமா? ரஸ்தாக்களில் நடக்கும்பொழுது, ரயில் பஸ்ஸுகளில் பிரயாணம் செய்யும்பொழுது, காரியாலயத்தில் காரியங்கள் செய்துகொண்டிருப்பொழுது, சீட்டு விளையாட்டு, அரட்டைப்பேச்சு எல்லா சமயங்களிலும் ஓயாமல் மனிதர்கள் எதையாவது சதா சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கிறுர்களே என்று நினைக்கவேண்டாம். ஆஹார விஷயத்தில் இப்படி சிறிதும் நியமம் ஒழுங்கு இல்லாததால்தான் நாட்டில் எத்தனை ஆசுபத்திரிகளும், மருத்துவக் கல்லூரிகளும் ஏராளமாய் இருப்பினும் போதவே இல்லை நோய்கள் நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கின்றன.

‘‘ப்ராணிநாம் புந: மூலம் ஆஹார: பல-வர்ண-ஓஜஸாம் ச’’

ஆஹாரம்தான் சுக்கில சோணிதங்களாகி மனிதரை உற்பத்திசெய்கிறது. தேகத்தின் பலம் புஷ்டி காந்தி மேதை ஓஜஸ்களைக் கொடுக்கிறது. சுத்தமும் சத்தும் உள்ள ஆஹாரத்தை அதற்குள்ள அளவு நியமத்துடன் அருந்தினுல் சிறந்த மனிதரை உண்டாக்குவதுபோலவே, பலம் புஷ்டிகளைக் கொடுப்பதுபோலவே, விபரீதமான ஆஹாரம் விபரீதங்களையே நிச்சயமாய் விளைவிக்கும். மேலும்,

‘‘போஜனம் ஹீனமாத்ரம் து ந பல-உபசய–ஓஜஸே,
ஸர்வேஷாம் வாதரோகாணும ஹேதுதாம் ச ப்ரபத்யதே.
அதிமாத்ரம் புந: ஸர்வாங் ஆசு தோஷாங் ப்ரகோபயேத்’’

உணவு அளவில், சுத்தத்தில், சத்தில் குறைந்தால், சரீரத்தில் பலம் புஷ்டி வீர்யங்கள் வளராது மட்டுமல்ல, வாதரோகங்கள் அனேத் உண்டாகலாம். சரியான அளவுக்கு அதிகமாய் புசிப்பினும் உணவு வாயு பித்த கபம் மூன்று தோஷங்களையுமே உடனே கெடுத்துக் கோபிக்கச் செய்யும் ஆதலால் உணவிள் அளவு மற்ற எல்லா அம்சங்களிலும் பூர்ண கவனம் அவசியம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கு.

★

தேங்காய்

இதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் பயன்படக்கூடியது. ஒவ்வொன்றிற்கும் தனிப்பெயருண்டு. இலைக்கு ஓலை, இலைக் காம்பிற்கு மட்டை, பூ தோட்டினின்று வெளிப்படாதவரை பாளை, பிஞ்சிற்குக் குரும்பை, இளங்காய்க்கு இளநீர். காய் மேலுள்ள மட்டைக்குக் கதம்பை, பருப்பை மூடியுள்ள ஓட்டிற்குச் சிரட்டை, கொட்டாங்கச்சி. இப்படி தனிப்பெருமை பெற்ற கல்பகவ்ருக்ஷம் இது. இதன் பூ பாளை வேர் குருத்து சிரட்டை இவை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. இதன் காய், காயின் உள்ளே உள்ள நீர், அதன் பால், எண்ணெய் இவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. இதிலிருந்து மற்றும் சில பொருள்கள்-மது, வெல்லம், கல்கண்டு, பனைமரத்திலிருந்து கிடைப்பவைகளைவிட தரத்தில் குறைந்தவை அதிக உபயோகத்தில் நோயுண்டாக்குபவைகூட. பிண்ணுக்கு மாட்டிற்குத் தீவனமாகும். ஓலையை முடைந்து கீற்ருக்கி அதன் நிழலில் குளிர்ச்சியை அனுபவிப்போம். உணவாகப் பயன்படும் அதன் காயைப்பற்றி மட்டும் இங்கு விளக்கம் காண்போம்.

பொதுவாகக் கடற்கரையோரங்களில் மணற்பாங்கான பூமிகளில் அதிகம் விளைகிறது. தென்னிந்தியா, கிழக்கு வங்காளம், ஒரிஸ்ஸா, பர்மா, சிலோன் இவைகளில் அதிகம் விளைகிறது. பல சாதிகள் உண்டு. அவைகளில் சிறந்தது செந்தெங்கு.

இளங்காய் (இளநீர்), காய், முற்றிய காய், நீர் வற்றிய காய், என நான்கு நிலைகளில் பயன்படுகிறது. ஒவ்வொன்றுக்கும் குணத்தில் வேற்றுமை உண்டு. கொப்பரை பிடிக்காமல் வழுக்கையாயுள்ள நிலையில் உள்ள காயின் இளநீரும் வழுக்கையும் கோடையிற் சிறந்த பானமாகிறது. நல்ல பசி தரும். குளிர்ச்சி தரும். நாட்பட்ட காங்கை ஜ்வரத்தில் பானமாகக் குடிக்க ஏற்றது. சிறு நீரைப் பெருக்கி, அதில் உள்ள கலங்கலையும் சூட்டை-யும் குறைத்து நீர்கோசத்தின் புண்ணை ஆற்றிச் சிறு நீரைத் தெளியச்செய்யும். நா வரட்சியை அடக்கும்.

கொப்பரை பிடித்து அதிகம் முற்ருத தேங்காய் உணவுப்பொருளாக உணவில் பல வகையில் சேர்கிறது. இதன் இளநீரில சற்று கைப்பும் துவர்ப்பும் கலந்த தித்திப்புக் காணும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். இளநீராகக் குளிர்ச்சிக்காகச் சாப்பிட ஏற்றதல்ல. காய், கறி காய்களுடன் கூடச்சேர்த்துச் சமைத்துண்ண நல்லது. நல்ல புஷ்டி பலம் தரும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். சுவை கோளங்களின் அழற்சியை ஆற்றி வாய்ப்புண்களை ஆற்றும் இதைத் துருவிப் பிழிந்தெடுத்தப் பால் மிகவும் இனிப்பானது. வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்ற நல்லது. இதைக்கொண்டு கசகசா சேர்த்தும், சேர்க்காமலும் பாயஸம் வைப்பதுண்டு. வயிற்று வேக்காளத்தில் மிகச்சிறந்த குணம் தரக்

கூடியது. பாலை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க நாக்கு, தொண்டை அண்ணம், கடைவாய் முதலிய பகுதிகளில் வரும் புண்ணும் வரட்சியும் நீங்கும்.

நன்கு முற்றிய தேங்காய் சிறந்த பலகாரி. பூர்ண உணவு. ஆனால் எல்லோருக்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. இதைத் துவையலாகப் புளி உப்பு மிளகாய் போன்ற ஜீர்ணகாரித் துணைப் பொருளுடன் சாப்பிடலாம். இதன் இளநீரும் பாலும் பித்தத்தை உண்டு பண்ணும். எண்ணெய் பிசிப்பு அதிகமிருக்குமானதால் நாக்கில் சுழட்டல், தலை சுற்றுதல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அஜீர்ண பேதி, வாந்தி முதலியவைகளைத் தரக்கூடும். இதன் பாலிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய் தோலுக்குச் சிறந்த டானிக்கு. புண்களைச் சீக்கிரம் ஆற்றும். அரிப்பு, எரிச்சல், தோல் வரட்சி முதலியவைகளை உடன் அடக்கும். நெருப்பு சுட்டப் புண்ணிற்கு மிகவும் ஏற்றது. தலைமயிர் நன்ருக வளரும். இதன் கொப்பரையைச் சிறு துண்டுகளாக்கி உலர்த்தி எண்ணெய் வெளியாகுமளவிற்குச் சுண்டக் காய்ந்ததும் செக்கிலிட்டாட்டி எண்ணெய் எடுப்பர். சிறந்த உணவுப்பொருள் இது. இதனுல் கொழுப்பு அதிகமாவதில்லை. புதிதாகப் பழகுபவர்களுக்குப் பித்தம் அதிகமாகி, நாவில் சுழட்டல், தலை சுற்றுதல், தலைவலி, வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்: தலைமயிர் வளர மிகவும் உதவும். சுட்டப்புண், படர் தாமரை, சொரி சிரங்கு, அரிப்பு ஆகியவை நீங்கும். தோலின் நிறத்தை அழகுபடுத்தித் தோலுக்குப் பதமும் மென்மையும் பலமுமளிக்க வல்லது. முற்றிய தேங்காயினுள் உப்பைச் செலுத்திப் புடமிட்டு நாரிகேளலவணம் என்று உப்பு தயாரிப்பதுண்டு. வயிற்றில் வரட்சியும் சூடும் மிகுந்து இசிவுடன் ஏற்படும் வலியில் சிறந்த மருந்து· முற்றிய தேங்காயைச் சர்க்கரையும் வெல்லமும் சேர்த்துச் சாப்பிட சற்று எளிதில் ஜீர்ணமாகும். பித்தமதிகமாகாமல் புஷ்டி பலம் ஏற்படும். கொழுக்கட்டை, பர்பி, பாயஸம் போன்றவை தேங்காயுடன் சர்க்கரை வெல்லம் சேர்வதால் சிறந்த புஷ்டிதரும் பக்ஷணங்களாகின்றன.

நன்கு முற்றி நீர் வற்றிய தேங்காய் கொப்பரை – அதிலும் ஓராண்டு காலம்வரை மட்டையுடன் வைத்திருந்து பிறகு உரித்தெடுத்தது நல்ல பலகாரி. வாய்ப்புண், குடற்புண், சிறுநீர் கோசப் புண் இவைகளை ஆற்ற வல்லது. குடற்புழுக்களை வெளியேற்றும்.

சிறந்த உணவான தேங்காய் பசி முற்றிய நிலையிலும் உபவாஸமிருந்த பிறகும் தனித்து உண்ணத் தகுந்ததல்ல. வயிற்றில் செருகி வயிற்று வலி பொருமல் ஏற்படுத்தும். மற்ற இனிப்பும் நெய்ப்பும் மிகுந்த உணவுடன் கலந்து சாப்பிட மிகவும் ஏற்றது. இதேபோல கோடைக்கேற்ற பானமான இளநீர் வெயிலில் அலைந்து திரிந்து வியர்வைச் சொட்டச்சொட்ட இருக்கும் நிலையில் சாப்பிடத்தக்கதல்ல. தொண்டைக்கட்டு, உடம்பில் கடுப்பு வலி, ஜ்வரம், சளி முதலியவைகளைத் தரும். வெயிலில் அலைந்து வந்தவன் நிழலில் சற்று ஓய்வெடுத்து வியர்வை அடங்கியதும் சாப்பிட அமிர்தமுமாகும்.

★

பிராண சக்தியைப் பாதுகாக்க

சரீரம் இந்திரியங்கள் மனம் ஆத்மா என்ற நான்கின் சேர்க்கையைத் தொடர்ந்து பாதுகாப்பதே பிராணசக்தி. இதையே ஆயுள் என்கிறோம். இது தனிப்பட்ட எந்த அங்கத்திற்கும் உரிமையானதல்ல. முன்சொன்ன நான்கின் கூட்டுறவால் ஏற்படும் சக்தியே.

இந்த பிராண சக்தி நம் முன்னோருக்கிருந்ததைவிட நமக்குக் குறைந்துவிட்டது என்று சிலர் கூறுவர். அதற்கு அவர்கள் காட்டும் உதாரணம்; நம் முன்னோர்கள், தினம் ஓரிருவேளை மட்டும் உண்டு தேகமனோதிடம் குறையாதிருந்தனர். சில சமயம் மூன்று நான்கு வேளை (2 நாட்கள்) ஒருணவும் ஏற்காமல் அதேசமயத்தில் அதிகமாக சரீர மன உழைப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளாமலும் இருந்தனர். சுக–துக்க–சீதோஷ்ண சகிப்புத்தன்மை அவர்களிடம் அதிகமிருந்தது. இவ்வளவு ஹிருதய நோய்களும் மன நோய்களும் மூளைக்கொதிப்பும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டதில்லை. இவையே முன்னோர்களின் பிராணசக்தி வலியுற்றிருந்ததற்குச் சான்றானவை. அந்த அடிப்படையில் பார்க்கும் போது நமது பிராணசக்தி வலுவில் குறைந்ததே.

பிராண சக்திபற்றி பிருஹதாரண்யக உபநிடத்தில் ஒரு கதை உண்டு. வாக்கு கண் காது மனம் சுக்கிலம் பிராணன் இவர்களிடையே யார் பெரியவன் என்றொரு போட்டி ஏற்பட்டது. பிராணனின் முக்கியத்துவத்தை மற்றவை ஏற்காததால், தானே பெரியவனானால் என்ன என்று எதிர்பார்ப்பதுதான் காரணம். அது அது தன் தனது பெருமையைக் காட்டித்தான் தான் பெரியவன் என வாதிட்டன. ஒருவர்க்கொருவர் பொறுமையால் விட்டுக்கொடுக்க முடியவில்லை. மத்தியஸ்தத் தீர்மானத்திற்கிணங்க ஒத்துக்கொண்டு தம்மைப் படைத்த பிரம்மதேவனிடம் யார் பெரியவன் எனத் தீர்ப்புக்கூற முறையிட்டன. ''அனைவரும் கூடி இருக்கும்போதே உடலில் எத்தனை கேடுகள் ஏற்படுகின்றன? இந்நிலையில் பொறுமையால் வேறுபட்டு நின்றால் உடலின் கதி என்ன ஆவது? ஆகவே யார் பெரியவன் என்ற கேள்வியைக் கிளப்பாதீர்கள். போட்டியும் பூசலும் வேண்டாம். எல்லாரும் முக்கியமானவர்கள் தாம்'' என்று சமாதானப்படுத்தினார் பிரம்மதேவர். இவரது சமாதானம் பலிக்கவில்லை, யார் பெரியவன் என்று தான் கூறினால் தன்னிடம் மனத்தாங்கல் ஏற்படலாம் எனக்கருதிய பிரமன் ஒரு பலப் போட்டியை ஏற்படுத்தி அதில் தேர்ந்தவனே பெரியவன் என்றார். யாரேனும் ஒருவர் உடலைவிட்டு ஓராண்டு காலம் வெளியேறி நிற்கவேண்டியது. அந்த ஓராண்டில் மற்ற எல்லோரும் அநுபவித்த துக்கம் யாரில்லாதபோது அதிகமாக இருந்ததோ அதே பெரியது என்பதே போட்டி நிபந்தனை.

முதலில் வாக்கு (பேசும் சக்தி படைத்த நாக்கு) வெளியேறியது. ஊமையானதால் முதலில் சிறிது சிரமப்பட்டாலும் பிறகு பேசாமலே இருந்தும் உடலியக்கத்தில் சிரமமில்லாத நிலை ஏற்பட்டது ஓராண்டிற்குப்பின் திரும்பிய வாக்கு தானில்லாதபோது யாரும் சிரமப்படவில்லை என்பதை அறிந்து தான் பெரியவனல்ல என்று அடக்கத்துடன் தன்னிருப்பிடத்தில் அமர்ந்தது. இவ்விதமே வரிசையாக கண்ணும் காதும் மனமும் சுக்கிலமும் வெளியேறி ஓராண்டுகால மிருந்தன. குருடனும் வாழ்ந்தான். செவிடனும் வாழ்ந்தான். அசடும் வாழ்ந்தான், நபும்ஸகனும் வாழ்ந்தான். இனி பிராணன் ஒருவன்தான் போட்டியில் கலந்துகொள்ள வேண்டியவன்.

இதோ நான் கிளம்புகிறேன் எனப் பிராணன் கிளம்பிற்று. நல்ல ஜாதிக்குதிரை கட்டுத்தரையில் முளையில் கால்களில் பிணைபட்டிருந்தும் தனது காசாரி தன்மேல் ஏறியதும் பிணைப்பைப் பிடுங்கிக்கொண்டு முளையையும் பெயர்த்துக்கொண்டு கிளம்புவதுபோல உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளும் தன்னிலை பெயர்ந்து வில விலத்துத் தனித்து நிற்க முடியாமல் பிராணனுடன் கூடவே கிளம்பின. உடலில் ஒரு இயக்கமும் இனி சாத்யமில்லை என்ற நிலை வந்துவிட்டது. இத்தனையும் பிராணன் கிளம்புகிறேன் எனச் சொல்லும் நிலையிலேயே ஏற்பட்டுவிட்டதால் பிராணனை வெளியே அனுப்பிப் பரீக்ஷித்துப்பார்ப்பதே நடக்காத செயல் என்று மற்றவை புரிந்துகொண்டு பிராணனே பெரியவன் என ஏற்றுக்கொண்டு பிராணனுக்குக் கப்பம்கட்ட முற்பட்டன. எங்கள் அனைவருக்கும் சக்தி கொடுப்பவன் நீயே எனச் சரணடைந்தன. பிராணன் உணவு எனும் கயிறுகொண்டு தன்னையும் மற்றவைகளையும் பிணைத்துக்கொண்டிருப்பதால் பிராணன் கிளம்பும்போது மற்றவையும் கிளம்ப நேர்ந்தது. அம்மாதிரி இவைகளின் சக்தி நிலைத்திருக்க உணவென்ற இந்தக்கயிறும் அதன் பிணைப்பும் அவசியத் தேவையாகிறது. கயிறு திடமாயிருப்பதும் அதனுல் ஒழுங்காகக் கட்டுவதும் அப்போது அவசியமாகின்றது. இப்படி ஓர் கதை.

இந்தப் பிராணன் எங்கிருக்கிறது? நல்ல உயிர் நாற்பது நாள் தாங்கும் என்றோர் பழமொழி உண்டு. முன்பு உயிர் எலும்பினுள் இருந்தது. தற்போது உணவினுள் இருக்கிறது. ஆகவே பட்டினி கிடக்காதே என்கிறார் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர். உயிர் எலும்பினுள்ளிருப்பதற்கும் உணவிலுள்ளிருப்பதற்கும் உள்ள மாறுபாடு அறியத்தக்கது.

நாம் ஏற்கும் உணவு ஜீர்ணகோசத்தில் சென்று அரை நாள் பொழுதில் ரஸமாக மாறிவிடுகிறது. பிறகு ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் எலும்பு மஜ்ஜை சுக்கிலம் என்ற ஆறு தாதுக்களாகக் கிரமமாக மாறுதல் அடைகிறது. ரஸம் ரக்ததாதுவாக மாற ஆறுநாளாகிறது. ரக்தம் மாம்ஸமாக ஆறுநாள் தேவை. இப்படி நாம் உண்ட உணவு சுக்கிலதாதுவாக மாற முப்பதுநாள் தேவை, எலும்பினுள் உள்ள

மஜ்ஜையும் அதன் சாரமான சுக்கிலமும் அதன் சாரமான ஓஜஸ்ஸும் சரீரத்தின் மிகச்சத்துள்ள பொருள்கள். சரீரத்தில் மற்ற தாதுக்கள் குறையும்போது தமது சேமிப்பிலிருந்தும் சத்துக்களை அளித்து இவை அவைகளுக்குப் புஷ்டியளித்து இயங்கச் செய்கின்றன. இச்சேமிப்பு நிறைவுற்றிருப்பதற்கு அவரவர் தொழில் உடல்நிலைக்கேற்ப சீரிய நல்லொழுக்கமும் உணவு முறையும் வகுக்கப்பட்டன. ஆகவே ஒருவனுக்கு உணவே கிடைக்காமல் 40 நாட்கள் வரை உபவாசமிருக்க நேரிடினும் மஜ்ஜை தாதுவும் சுக்கிலதாதுவும் ஓஜஸ்ஸும் சரீரப்பகுதிகளுக்குத் தன் சேமிப்பிலிருந்து உத்தமச்சத்தளித்து சரீரம் பாழ்படாமல் பாதுகாக்கும். இதுவே நல்ல உயிர் நாற்பது நாட்கள் தங்கும் என்ற பழமொழியின் சாரம் முதல் ஒருவாரம் உபவாசத்தில் புதிதாகச் சத்து சேராததால் ரசதாது பெருமளவில் வற்றிவிடும். ரக்த தாதுவின் சேமிப்பு சக்தி பிறகு அதிவேகமாக விரயமாகும். இப்படி ஒவ்வொரு தாதுவும் விரயமானாலும் கடைசியாக உள்ள சாரதாதுக்கள் மூன்றின் சக்தி முழுவதும் விரயமாக நாற்பது நாட்களாகலாம். ஆகவே இந்த சக்தி விரயத்தைக் கணக்கிட்டு நெடுநாளைய உபவாஸம் இருப்பது முன்னோர் பழக்கம். சேமிப்பின் விரயத்தை மிக முக்கியமான பணியில் மட்டும் பயன்படுத்தி இந்தக் காலவரையை நீடிக்கவும் செய்வதுண்டு.

இன்று அந்த முறை சாத்தியமாவதில்லை என்கிறார் பரமஹம்ஸர். உத்தமதாது சக்திச் சேமிப்பிற்குப் புலனடக்கமும் சீரிய உணவுப் பழக்கமும் தேவை, இவை இன்று பழக்கத்தில் குறைந்துவிட்டன. ஆகவே நமது பிராண சக்தி உணவிற்குள் அடங்கிவிட்டது. ஆகவே ஒருவேளை உணவு நிறுத்தப்பட்டாலும் பிராண சக்திக்குறைவை உணர நேரிடுகிறது. ஆகவே அனாவசியமாக உபவாசமிருந்து பிராண சக்தியைக் குறைப்பது நல்லதல்ல.

ஸ்ரீபரமஹம்ஸர் காலத்திலிருந்த நிலையும் இன்று மாறிவிட்டது. நமது பிராணசக்தி உணவிலும் பூர்ணமாகக் கிடைப்பதில்லை. இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் ஆறிய சோறும் நீராரமும் கம்புக் கஞ்சியும் அளித்த உடல்வலிவை பாலும்பழமும் கறிகாய்களும் கோதுமையும் அரிசியும் இன்று அளிக்கவில்லை. இவை போதாதெனச் செயற்கை முறையில் உணவுச்சத்துக்களான விடமின், கல்லீரல் சத்து, குடல் சத்து, இரைப்பை சத்து, அயச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து எனச்சத்துக்களை மாத்திரையாகவும் திரவமாகவும் விழுங்கியும் ஊசியின்மூலம் உட்செலுத்தியும் போதவில்லை. நேற்று ஏற்றிய சத்து நேற்றிரவு வெளிவந்த சிறுநீருடனும் மலத்துடனும் வெளியாகிவிட்டது. இன்று மறுபடியும் பற்றாக்குறை. உணவைச்சாரமாக மாற்றும் பரிணாம சக்திக்குறைவைப் போக்க அனபாலிஸம் வளர்ச்சிக்காக மருந்துகள் தரப்படுகின்றன. எல்லாம் தற்காலிகம்தான், இது மிகவும் கவலை தரக்கூடிய நிலை என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அன்று முப்பது ரூபாய் சம்பாதித்தவன் மாதம் பத்துரூபாய் மீத்துச் சேமிப்பில் வைத்தான். இன்று மாதம் மூவாயிரம் சம்பாதிப்பவன் மாதம் முன்னூறு கடன் வாங்குகிறுன். இந்தப் பொருளாதார நிலையில் ஏற்படும் மாறுபாடே ஆரோக்கியத்திலும் பிரதிபலிக்கிறது. கட்டுப்பாடும் நேர்மையும் பலதுறைகளில் நம்மைவிட்டு நெகிழ்ந்து வெளியேறும்போது அமைதியும் சேமிப்பும் கூடுவதில்லை வளர்ச்சியுறும் சமுதாயத்திற்கு இந்த சேமிப்பின்மையும் அமைதியின்மையுமே நல்லடையாளங்கள் என்று திடமாக நம்புமளவிற்குச் சிந்தனைக் குழப்பம் ஏற்பட்டு உள்ளது ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கான மருந்துகளின் வளர்ச்சியைக்கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலைத்திருப்பதாக நினைப்பது அசட்டுத்தனம். வீட்டில் அமீனு நுழைவதைப்பார்த்து வீட்டின் பொருளாதாரம் செழிப்புடனிருப்பதாக நினைப்பதை ஒத்ததே இது.

இன்று நமக்குள்ள குறை உணவோ மருந்தோ நிலைத்ததொரு சக்தியைத்தருவதில்லை. உணவில் பெரும்பகுதி கழிவுப் பொருளாகி வெளியேறுகிறது. ஆகவே எத்தனைச் சத்துப் பொருளாயினும் பலன் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. மருந்தின் நிலையும் அதுதான். 15 ஆண்டுகளுக்குமுன் பி. 12 விடமின் 50 மி. கி. அளவு வாரம் மூன்று தடவை ஊசியால் செலுத்தினுர்கள். உடல் தெம்பு பெற்றது. இன்று 500 மி. கி. 1000 மி. கி. அளவு தினமும் செலுத்துகிருர்கள். பலனில் மாறுபாடு இல்லை. குறைந்த பலன்தான் என்று குறைபடும் டாக்டர்களும் உண்டு. உடலில் சத்தை ஏற்கும் சக்தி குறைவுபடுவதே இதற்குக் காரணம். அதிக சக்தி உள்ள மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் அவசியமாகி அதன் பயனுக முக்கிய அவயவங்கள் சீர்கெட்டுப்போவதும் அதிகமாகிறது.

டாக்டர்களையோ வைத்தியர்களையோ குறைகூறி என்ன பயன்? ''நான் தப்பு செய்வதை நிறுத்தமாட்டேன். ஆனுல் அதன் விளைவுகளிலிருந்தும் என்னைக் காப்பதற்காகத்தான் டாக்டர் இருக்கிருர்'' என்றதொரு அஹங்காரம் கலந்த பிடிவாதம் இன்று நம்மிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. உடல என்பது மிக நுண்ணிய ஜீவனுள்ள யந்திரம். பழுதடைந்த பகுதிக்கு மாற்ருகப் புதிய பகுதியை ஏற்க இன்றுவரை அது மறுத்துவருகிறது. ஆகவே அதில் பிராண சக்தியை நிலைநிறுத்தத் தகுந்த சிரிய பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள்வது இன்றி அமையாதது. அப்படி ஒரே சீரான பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள்பவர் அதிகமாக மருத்துவர் உதவியைநாடத் தேவை ஏற்படுவதில்லை என்பதை இன்றும் பலரது ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளமுடியும்.

புலனடக்கம், பேராசையின்மை, அமைதியில் நாட்டம், நல்லொழுக்கம் இந்நான்கும் ஆரோக்கியம் எனும் மண்டபத்தின் நான்கு

தூண்கள். மண்டபம் நிலைக்கத் தூண் ஆடாமல் மக்காமல் பாது காப்பது அவசியம். சீரிய உணவுப் பழக்கமும் முறையான ஓய்வும் உணவுப்பாதையின் ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும். உணவுப் பாதை பலம் பெற்ருல் கஞ்சியிலும் கீரையிலும் உள்ள சத்தேகூடப் போதும். உடலில் அதிகம் பலம் சேமிக்க உதவும். இயற்கையளிக்கும் உணவுச்சத்து உடலில் சேரச்சேர பிராண சக்தி நிலைத்து நிற்கும். செயற்கை உணவுச்சத்தின் தேவையே ஏற்படாது.

இயற்கை நூருண்டு வாழ உத்திரவாதத்துடன் உடலை நம்மிடம் ஒப்படைத்துள்ளது. அதுவரை ஆரோக்கியமாக வாழச் சீர்செய்து தரும் பழக்கங்களையும் நமக்கு அதுவே கற்றுத்தந்துள்ளது. முன் உண்ட உணவு செரியாதவரை பசி ஏற்படுவதில்லை. பசிவந்தால்தான் நாவிலுள்ள ருசி அறியும் கோளங்கள் நன்கு சுவையை உணர்த்து கின்றன. இயற்கை காட்டும் நல்வழி இதுதான். விலங்கினங்கள்கூட இந்த நியதிக்குக் கட்டுப்படுகின்றன. விவேகியான மனிதன் இந்தக் கட்டுப்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ளக்கூட மறுக்கும்போது மருந்துக் கடைகளும் கம்பவுண்டரும் டாக்டராகவேண்டிய நிலையும் ஏற்படும்.

★

வாதுமைப் பருப்பு

காச்மீரம், பஞ்சாப், ஆப்கனிஸ்தானம், ஈரான் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நடுத்தர உயரமுள்ள வாதுமை மரத்தின் பழத்தின் விதை வாதுமைப் பருப்பு. பச்சைக்காய் புளிப்புடனிருக்கும். அதைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. காய்ந்த பழத்தின் கொட்டையின் மேலுள்ள கடினமான தோலை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பையே உபயோகிக்கிறோம். உள் பருப்பு கசப்புடனிருப்பதை மேற்பூச்சுக்காக உபயோகிப்பர். அது விஷமுள்ளதாகையால் சாப்பிடுவதற்கேற்றதல்ல, தித்திப்புடனுள்ளதையே சாப்பிடுவர், ஸம்ஸ்கிருதத்தில் வாதாமம் - வாதாதம்; ஹிந்தி, மஹாராஷ்டிரம், குஜராத்திகளில் பாதாம்; ஆங்கிலத்தில் ஆல்மண்ட் (Almond); லாடினில் Prunus amygdalus.

இனிப்புச் சுவையுள்ள வாதாம் பருப்பை ஊரவைத்து மேல் தோல் நீக்கி, நெய்விட்டு லேசாக மணக்க வறுத்து மற்ற பக்ஷணங்களில் கலந்தும், தனித்துச் சர்க்கரைத்தூள் சேர்த்தும் சாப்பிடுவர். பருப்பை ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு நன்கு அரைத்தோ கல்லுரலிலிட்டு ஆட்டியோ சிறிது ஜலம் அல்லது பால் கலந்து குழப்பிச் சிறிது சுட வைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து வாதுமைப் பாலாக்கிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

வாதுமையில் மாச்சத்து கிடையாது. ஆகையால் நீரில் சர்க்கரை இருப்பவர்கள்கூட இதைச் சாப்பிடலாம். ஊரவைத்த வாதுமைப் பருப்புடன் (3 பருப்பு) அமுக்கராக் கிழங்குத்தூள் 1 கிராம், அரிசித் திப்பிலி ஒன்று, இரண்டையும் சேர்த்தரைத்துப் பாலில் குழப்பி ஒரு கொதி வரும்வரை சுடவைத்துச் சர்க்கரையும் நெய்யும் விட்டுச் சாப்பிடுவது உண்டு. மாதருக்கு அதிகம் வெட்டைபடுவதை நிறுத்த இது சிறந்த உணவு. வெட்டை விழும் மாதருக்கு ஏற்படும் இடுப்பு விட்டுப்போவது போன்ற வலியும் நிற்கும். தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் களைப்பு தங்காது. சுவாஸாசயம் ஜனன உறுப்புகள், சிறுநீர் உறுப்புகள், மூளை, நரம்பு இவைகளில் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் அனைவற்றிலும் இந்த உணவு நல்ல பலத்தைத் தரும். நாட்பட்ட மலபந்தமுள்ளவர்களும், குடல்வாயு மிகுந்தவர்களும், பசியின்மையால் துன்புறுபவர்களும், புணர்ச்சி சக்தி குன்றியவர்களும், தாய்ப்பாலில்லாத மாதரும், மாதவிடாய் காலத்தில் இடுப்புவலி, கர்ப்பாசய வலி உள்ளவர்களும், வரண்ட இருமல் உள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தித்திப்பு வாதுமைப் பருப்பை மேல் அரைத்துப்பூச தோலில் வரட்சி, சுறுக்கம், மென்மையின்மை, நிறம் குன்றிக் காணுதல், சூடு முதலிய பல நோய்கள் தீரும். கசப்பு வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துப் பூச மாதர்களின் மறைவிடங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு குறையும். எந்த அரிப்பிற்கும் இதைப் பூச அரிப்பு குறையும்.

★